క్లుప్తంగా

వాటర్ కూలర్ బహూకరణ



వాటర్ కూలర్ అందజేస్తున్న విజయ్‌కుమార్

చందానగర్ : చందానగర్ డివిజన్ పరిధిలోని గంగారం హనుమాన్ ఆలయానికి వచ్చే భక్తులకు దాహార్తి తీర్చేందుకు హోప్ ఫౌండేషన్ అధ్యక్షులు కొండ విజయ్‌కుమార్ శనివారం వాటర్ కూలర్‌ను అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ తాగునీటి కోసం భక్తులు ఇబ్బందులు పడుతున్నట్లు తన దృష్టికి రాగా అందజేశామన్నారు. హోప్ ఫౌండేషన్ 153వ శనివారం అన్నదానం కార్యక్రమంలో సుమారు 2500 మందికి వితర చేశారు. కార్యక్రమంలో ఆలయ కమిటీ సభ్యులు తుల సీరామ్, రవి నాయిని, శ్రవణ్ ముదిరాజ్, రాజు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

రోడ్డు భద్రతపై అవగాహన



అవగాహనలో కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న ఆటోడ్రైవర్లు

గచ్చిబౌలి: ట్రాఫిక్ నిబంధనలు పాటించి రోడ్డు ప్రమాదాలు తగ్గించడంలో భాగస్వాములు కావాలని మాదాపూర్ ట్రాఫిక్ అడిషనల్ డీసీపీ హన్మంతరావు ఆటోడ్రైవర్లకు సూచించారు. శనివారం రాయదుర్గంలో ఆటో డ్రైవర్లకు రోడ్డు భద్రతపై అవగాహన కార్యక్రమం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఏడీసీపీ మాట్లాడుతూ ప్రయాణికుల ప్రాణ భద్రతకు ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలని సూచించారు. సిగ్నల్ జంపింగ్, ఓవర్ లోడ్‌కు ప్రయత్నించవద్దని సూచించారు. కార్యక్రమంలో మాదాపూర్ ట్రాఫిక్ ఏసీపీ చంద్రశేఖర్ రెడ్డి, రాయదుర్గం ట్రాఫిక్ పోలీసులు పాల్గొన్నారు.

నాలా పనులను త్వరితగతిన పూర్తిచేయాలి

మియాపూర్: నాలా విస్తరణ పనులను వేగవంతం చేయాలని ఎమ్మెల్యే గాంధీ అధికారులకు సూచించారు. మియాపూర్‌లోని పటేల్ చెరువు అలుగునుండి గంగారం చెరువు వరకు రూ.18 కోట్ల72 లక్షలతో చేపడుతున్న నాలా విస్తరణ, బాక్స్ డ్రైన్ నిర్మాణ పనులను ఎస్ఎన్‌డీపీ అధికారులతో కలిసి ఆయన శనివారం పరిశీలించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ నాలా విస్తరణతో వరద ముంపు సమస్యకు శాశ్వత పరిష్కారం లభిస్తుందన్నారు. కార్యక్రమంలో సీఐ శివప్రసాద్, నాయకులు రఘునాథ్‌రెడ్డి, ఎస్ఎన్‌డీపీ డీఈ ధీరజ్, నాయకులు పాల్గొన్నారు.

అరుదైన శస్త్ర చికిత్స

మాదాపూర్: గన్‌షాట్ బాధితుడికి రోబోటిక్ సర్జరీతో కొత్త జీవితాన్ని అందించారు మెడికవర్ ఆస్పత్రి డాక్టర్లు. మాదాపూర్‌లోని మెడికవర్ ఆసుపత్రిలో శనివారం నిర్వహించిన విలేకరుల సమావేశంలో డాక్టర్ రవికుమార్ మాట్లాడుతూ సోమాలియాకి చెందిన 20 సంవత్సరాల యువకుడు తుపాకీ కాల్పునకు గురవడంతో రెండు మూత్రనాళాలు పూర్తిగా దెబ్బతిన్నాయి. ఢిల్లీ, ముంబాయి వంటి నగరాలలో చూపించిన ప్రయోజనం లేదని తెలిపారు.స్పెషల్ స్కానర్‌లో రెండు కిడ్నీలు ఆరోగ్యంగా ఉన్నప్పటికి వాటి నుంచి మూత్రాశయానికి వెళ్ళే మార్గం పూర్తిగా బ్లాక్ అయినట్టు డాక్టర్లు కనుగొన్నారు. యూరాలజీలో అరుదైన అత్యంత క్లిష్టమైన అత్యాధునిక రోబోట్ అసిస్టెడ్ రీ కన్‌స్ట్రక్టివ్ సర్జరీ చేశారు. కోతలు లేకుండా కేవలం చిన్న రంధ్రాల ద్వారా శస్త్రచికిత్స చేశారు.

దుర్గం చెరువులో వ్యక్తి మృతదేహం

మాదాపూర్: గుర్తు తెలియని వ్యక్తి మృతదేహం దుర్గం చెరువులో లభించిన సంఘటన మాదాపూర్ పోలీస్‌స్టేషన్ పరిధిలో శనివారం చోటుచేసుకుంది. మాదాపూర్ పోలీసులు తెలిపిన వివరాల ప్రకారం.. శుక్రవారం రాత్రి 7గంటల సమయంలో గుర్తు తెలియని వ్యక్తి మృతదేహం చెరువులో తేలియాడుతుందని సమాచారం అందుకున్న పోలీసులు అక్కడకు చేరుకున్నారు. కేసు నమోదు చేసుకుని దర్యాప్తు చేస్తున్నారు. ఎత్తు 5.5 అడుగులు, నీలిరంగు చొక్కా, నలుపురంగు ప్యాంట్ ధరించి ఉన్నట్టు తెలిపారు.

చికిత్స పొందుతూ వ్యక్తి మృతి

చందానగర్ : చికిత్స పొందుతూ గుర్తు తెలియని వ్యక్తి మృతి చెందిన సంఘటన చందానగర్ పోలీస్‌స్టేషన్ పరిధిలో చోటు చేసుకుంది. పోలీసులు తెలిపిన ప్రకారం.. ఈ నెల 9వ తేదీ లింగంపల్లి రైల్వే స్టేషన్ 6వ ప్లాట్‌ఫారం వైపు ఉన్న రోడ్డుపై ఓ గుర్తు తెలియని వ్యక్తి (50) కింద పడిపోయి ఉన్నాడు. దీనిని గమనించిన వాహనదారులు చందానగర్ పోలీసులకు సమాచారం అందించగా పోలీసులు అక్కడకు చేరుకొని పరిశీలించి గాంధీ ఆసుపత్రికి తరలించారు. చికిత్స పొందుతూ శనివారం ఆ వ్యక్తి మృతి చెందాడు. ఈ మేరకు చందానగర్ పోలీసులు కేసు నమోదు చేసుకొని దర్యాప్తు చేపట్టారు.

నేడు పల్స్ పోలియో

- శేరిలింగంపల్లి మండల పరిధిలో ఏర్పాట్లు పూర్తి
- 0–5 ఏళ్లు, 80 వేల మంది చిన్నారులకు చుక్కల మందు వేయడం లక్ష్యం
- 14 రూట్లలో.. 134 బూత్‌లు, ప్రతి కేంద్రంలో నలుగురు



శేరిలింగంపల్లి యూపీహెచ్‌సీ

శేరిలింగంపల్లి: పల్స్ పోలియోకు సర్వం సిద్ధం చేశారు. శేరిలింగంపల్లి మండల పరిధిలో ఆదివారం పల్స్‌పోలియో కార్యక్రమం విజయవంతం చేయడానికి ఆయా కేంద్రాల్లో పనిచేసేందుకు వైద్య సిబ్బంది, ఆశ వర్కర్లు, అంగన్‌వాడీ సిబ్బంది, నర్సింగ్ విద్యార్థులు, వాలంటీర్లతో నిర్వహించాలని వైద్యాధికారులు నిర్ణయించారు.

80 వేల మంది చిన్నారులు లక్ష్యం..

- శేరిలింగంపల్లి సర్కిల్‌లోని కొండాపూర్, గచ్చిబౌలి, శేరిలింగంపల్లి డివిజన్ల పరిధిలోని 0–5 ఏళ్ల మొత్తం 80 వేల మంది చిన్నారులకు పోలియో చుక్కలు వేయాలని లక్ష్యంగా ఉన్నతాధికారులు నిర్దేశించారు.
- 13,14,15 తేదీలలో ఇంటింటికి వెళ్లి పోలియో చుక్కలు వేసేందుకు ప్రత్యేక ఏర్పాట్లు చేస్తున్నారు.
- మండల పరిధిలో 14 రూట్లలో 134 పోలియో బూత్‌లు, ప్రతి కేంద్రానికి నలుగురు చొప్పున విధులు నిర్వహిస్తారు
- 3 మొబైల్ టీమ్‌లు, ఆయా టీమ్‌లు 80 హైరిస్క్ ఏరియాల్లో పర్యటించి చుక్కల మందు వేస్తారు.
- ముఖ్యంగా భవన నిర్మాణ ప్రాంతాల్లో , రైల్వేస్టేషన్, రోడ్లపై నివాసం ఉండే వారికి పల్స్ పోలియో చుక్కలు వేస్తారు.
- శేరిలింగంపల్లి మండల పరిధిలో 8 ట్రాన్సిట్ పాయింట్లు ఏర్పాటు చేశారు. మియాపూర్, మాదాపూర్, హైటెక్ సిటీ, రాయదుర్గం మెట్రో స్టేషన్‌లతో పాటు లింగంపల్లి రైల్వే స్టేషన్ 1,6 ఫ్లాట్‌పారాలు, హఫీజ్‌పేట్ రైల్వే స్టేషన్, మియాపూర్ చౌరస్తాలోని బస్టాప్‌లలో కూడా పోలియో బూత్‌లు ఏర్పాటు చేస్తున్నారు.

బస్తీ దవాఖానాలు, మెట్రో, రైల్వే స్టేషన్‌లలో..



పల్స్‌పోలియో కేంద్రాలను బస్తీ దవాఖానాలు, రైల్వే, మెట్రో స్టేషన్‌లలో ఏర్పాటు చేశాం. ఈనెల 13,14,15 తేదీలలో ఇంటింటికి వెళ్ళి చిన్నారులందరికీ పోలియో చుక్కలు వేసేలా ఏర్పాట్లు చేస్తున్నాం. తల్లిదండ్రులు కూడా పిల్లలకు చుక్కల మందు వేయించాలి. విధుల్లో పాల్గొనే సుమారు వెయ్యి మంది సిబ్బందికి లయన్స్ క్లబ్, హోప్ ఫౌండేషన్, రోటరీ క్లబ్‌ల సహకారంతో అల్పాహారం, మధ్యాహ్నం భోజనం, ఇతర సౌకర్యాలు కల్పిస్తున్నాం.

– డాక్టర్ రాకేష్, ప్రోగ్రామ్ ఆఫీసర్, శేరిలింగంపల్లి అర్బన్ ప్రైమరీ హెల్త్ సెంటర్

మాల్స్‌లో జీహెచ్‌ఎంసీ ప్రత్యేక డ్రైవ్



కొండాపూర్, గచ్చిబౌలి, నల్లగండ్లలో తనిఖీలు చేస్తున్న జీహెచ్‌ఎంసీ అధికారులు

గచ్చిబౌలి: జీహెచ్‌ఎంసీ కమిషనర్ ఆదేశాలపై శేరిలింగంపల్లి సర్కిల్ పరిధిలోని గచ్చిబౌలి, కొండాపూర్, నల్లగండ్లలోని షాపింగ్‌మాల్స్‌లో శనివారం జీహెచ్‌ఎంసీ అధికారులు ప్రత్యేక డ్రైవ్ నిర్వహించారు. ఏఎంసీ శ్రావణ్‌కుమార్‌రెడ్డి నాయకత్వంలో ట్యాక్స్ ఇన్‌స్పెక్టర్, బిల్ కలెక్టర్లు ఆయా ప్రాంతాలలో పర్యటించారు. మాల్స్‌లో చెల్లుబాటు అయ్యే ట్రేడ్ లైసెన్సులు, ఆస్తిపన్ను బకాయిల కోసం దుకాణాలను తనిఖీ చేశారు. లైసెన్సులు లేని, పెండింగ్ పన్నులు ఉన్న దుకాణాలకు వారెంట్లు జారీ చేశారు. కొత్త, పునరుద్ధరణ లైసెన్సులు అక్కడికక్కడే జారీ చేశారు. ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ ఎప్పటికప్పుడు ట్రేడ్ లైసెన్సులు రెన్యువల్ చేయించుకోవాలని, సకాలంలో పన్నులు చెల్లించాలని సూచించారు.

సినీ నటి రీతూవర్మ సందడి



గచ్చిబౌలి: సినీ నటి రీతూ వర్మ శనివారం శరత్‌సిటీ క్యాపిటల్ మాల్‌లోని అజోర్ట్ స్టోర్‌లో సందడి చేశారు. ఫ్యాషన్ బ్రాండ్ అజోర్ట్ ఆటమ్ వింటర్ కలెక్షన్‌ను ఆవిష్కరించారు. ఫ్యాషన్ అంటె కంఫర్ట్.. కాన్ఫిడెన్స్ అని , సీజన్ ట్రెండ్స్‌తో ఎంజాయ్ చేయడం ఇష్టమని ఆమె పేర్కొన్నారు. ఫ్యాషన్ లవర్స్‌కు అజోర్ట్ సరికొత్త అనుభూతిని స్తుందన్నారు.

ఘనంగా విగ్రహ ప్రతిష్ఠాపనోత్సవాలు





ఉత్సవాల్లో పాల్గొన్న భక్తులు

రాయదుర్గం: కట్టమైసమ్మ విగ్రహ ప్రతిష్ఠాపనోత్సవాలు శనివారం ఘనంగా నిర్వహించారు. రాయదుర్గంలోని మల్కంచెరువు వద్ద కట్టమైసమ్మ ఆలయాన్ని నూతనంగా నిర్మించారు. ఉదయం నుంచి ఆలయంలో గణపతి పూజ, మండప పూజ, హోమం చేశారు. అనంతరం మైసమ్మ అమ్మవారి విగ్రహాన్ని ప్రతిష్ఠించారు .అభిషేకం, అర్చన, హారతి, పూర్ణాహుతి, హోమం, నివేదన చేశారు. సాయంత్రం భక్తులు బోనాలు సమర్పించి మొక్కులు తీర్చుకున్నారు.

కాగా మూడు రోజులుగా ఆలయంలో ప్రత్యేక పూజలు, హోమాలు, సామూహిక పారాయణాలు చేశారు.పెద్ద సంఖ్యలో భక్తులు అమ్మవారిని దర్శించుకున్నారు.

ఐటీ ఉద్యోగులకు ప్రత్యేక సమావేశం

రాయదుర్గం: బ్రహ్మకుమారీస్ సంస్థ ఆధ్వర్యంలో గచ్చిబౌలిలోని శాంతిసరోవర్ క్యాంపస్‌లోని ఇన్నర్‌స్పేస్‌లో ఐటీ ఉద్యోగుల కోసం ప్రత్యేక సమావేశాన్ని నిర్వహించేందుకు ఏర్పాట్లు చేసినట్లు నిర్వాహకులు శనివారం తెలిపారు. ఈనెల 25వ తేదీ ఉదయం 9.30 గంటల నుంచి మధ్యాహ్నం 1 గంట వరకు నిర్వహిస్తారు. ఈ సందర్భంగా 'ఇన్నర్ ఎక్స్‌లెన్స్ రీట్రీట్' పేరిట 'డిజిటల్ వెల్‌నెస్' అనే అంశంపై సియర్స్ టెక్నాలజీస్ ఉపాధ్యక్షుడు బాలకిషోర్ ప్రత్యేక ఉపన్యాసం చేస్తారు. ఈ కార్యక్రమంలో పాల్గొనేవారు వెబ్‌సైట్ ద్వారా తమ పేర్లను నమోదు చేసుకోవాలని నిర్వాహకులు కోరారు.

ఆకట్టుకున్న 'నృత్య సంధ్య'

రాయదుర్గం: ప్రముఖ కథక్ కళాకారుడు పండిత్ రాజేంద్ర గంగాని అభినయం, నృత్య ప్రదర్శన అందరినీ ఆకట్టుకుంది. గచ్చిబౌలిలోని హెచ్‌సీయూ క్యాంపస్ కల్చరల్ సెంటర్ ఆధ్వర్యంలో క్యాంపస్‌లోని సావిత్రీబాయి పూలే డీఎస్‌టీ ఆడిటోరియంలో 'నృత్య సంధ్య' పేరిట ప్రత్యేక నృత్య ప్రదర్శన ఏర్పాటు చేశారు. హార్మోనియం, ఓకల్‌ను వినోద్ గంగాని,తబలా ఫతేసింగ్ గంగాని, సారంగిని వసీమ్ ఉర్ రహమాన్ అందించారు. కార్యక్రమంలో పలువురు కల్చరల్ సెంటర్ ప్రతినిధులు పాల్గొన్నారు.



స్వరార్చన

మాదాపూర్: అన్నమయ్యపురంలో నిర్వహించే అన్నమయ్య స్వరార్చన కార్యక్రమంలో భాగంగా శనివారం ప్రత్యూష బృందం వినాయక నేను, గరుడాద్రి వేదాద్రి, శరణు శరణు నీకు, ఆనంద నిలయే కీర్తనలనుఆలపించారు. యశస్విని, విజయ, సత్యవాణి, ధనలక్ష్మి పాల్గొన్నారు.



హెచ్‌ఐసీసీలో ఇంటీరియర్ ఎక్స్‌పో -2025



ఎక్స్‌పోలో డైనింగ్ ఓచర్‌ను విడుదల చేసిన సుధీర్ తదితరులు

మాదాపూర్: మాదాపూర్‌లోని హెచ్‌ఐసీసీలో శనివారం హైదరాబాద్ ఇంటీరియర్ ఎక్స్‌పో -2025ను ఏర్పాటు చేశారు. గృహ యజమానులకు, డిజైన్ ప్రేమికులకు కావాల్సిన అన్ని రకాల ఉత్పత్తులు అందుబాటులో ఉన్నాయని మ్యాజిక్ బ్రిక్స్ సీఈఓ సుధీర్ తెలిపారు. మాడ్యులర్ కిచెన్‌లు, వార్డ్‌రోబ్‌లు, ఫర్నిషింగ్స్, స్మార్ట్‌హోం టెక్నాలజీలను ప్రదర్శించారు.

అనుమతులు రద్దు చేయాలని వినతి



పీఏసీ చైర్మన్ గాంధీకి వినతిపత్రం అందజేసిన ఆదిత్యనగర్‌వాసులు

ఆల్విన్‌కాలనీ: అధికారులను తప్పుదోవ పట్టించి అక్రమంగా తీసుకున్న అనుమతులను రద్దు చేయాలని ఆదిత్యనగర్ కాలనీవాసులు శనివారం ఎమ్మెల్యే అరెకపూడి గాంధీకి వినతిపత్రం అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ.. దొడ్డి దారిన అనుమతులు తెచ్చుకొని బహుళ అంతస్తులు నిర్మిస్తున్న ఎంతటి వారినైనా ఉపేక్షించే ప్రసక్తే లేదన్నారు. ఆదిత్యనగర్, నాగార్జున హోమ్స్, పరిసర ప్రాంత వాసులు జీహెచ్‌ఎంసీ కమిషనర్‌కు ప్రజావాణిలో ఫిర్యాదు చేశారన్నారు. కాగా ఓ డెవలపర్స్ సంస్థ 100 ఫీట్ల మాస్టర్ ప్లాన్ చూపించి జీ+37 బహుళ అంతస్తుల నిర్మాణానికి అనుమతులు తీసుకున్నట్లు కాలనీవాసులు తెలిపారు.

దుస్తుల పంపిణీ

పటాన్‌చెరు: అమీన్‌పూర్ మున్సిపాలిటీలో గల సమక్క సారక్క టేంపుల్ చైర్మన్ నీలం బిక్షపతి దంపతులు శనివారం అమీన్‌పూర్ మున్సిపాలిటీ పారిశుద్ధ్య కార్మికులకు దసరా పండుగ సందర్భంగా నూతన వస్త్రాలు పంపిణీ చేశారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ... ప్రతి ఏడాది కార్మికులకు వస్త్రాలు పంపిణీ చేస్తామన్నారు.

ఫుట్‌పాత్ ఆక్రమణల తొలగింపు

మియాపూర్ : రోడ్డు, ఫుట్‌పాత్‌లను ఆక్రమించి వాహనదారులకు ఇబ్బందులు కల్గించరాదని మియాపూర్ ట్రాఫిక్ సీఐ ప్రశాంత్ తెలిపారు. మియాపూర్‌లోని హెచ్‌ఎంటీ స్వర్ణపురి కాలనీ, జేపీఎస్‌నగర్ రోడ్డులో ఫుట్‌పాత్ ఆక్రమణలను తొలగించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ... తిరిగి వ్యాపారాలు ఏర్పాటు చేసినట్లయితే కఠిన చర్యలు తీసుకుంటామని హెచ్చరించారు. రోడ్లపై అక్రమ పార్కింగ్ చేయొద్దని సూచించారు.

ఆయుర్వేదం, ఆధునిక వైద్యంతో దీర్ఘకాలిక ఉపశమనం

- డా. నయన్ పటేల్
- హైదరాబాద్‌లో సుమారు 0.75 శాతం మంది రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్‌తో బాధపడుతున్నారు
- నేడు ప్రపంచ ఆర్థరైటిస్ దినోత్సవం సందర్భంగా ఇంటర్వ్యూ



హైదరాబాద్ నగరంలో సుమారు 0.75 శాతం మంది రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్‌తో బాధపడుతున్నారని నానక్‌రాంగూడ ఫైనాన్షియల్ డిస్ట్రిక్ట్‌లోని స్టార్ ఆస్పత్రుల కన్సల్టెంట్ రుమటాలజీ డాక్టర్ ఎస్ నయన్ పటేల్ వెల్లడించారు. ఆదివారం ప్రపంచ ఆర్థరైటిస్ దినోత్సవాన్ని పురస్కరించుకొని ఆయన పలు అంశాలను వివరించారు. సుమారు 20 శాతం మంది మోకాలి నొప్పిని అనుభవిస్తున్నారన్నారు. ఆయుర్వేదం, ఆధునిక వైద్యం కలిస్తే ఆర్థరైటిస్ బాధితులకు దీర్ఘకాలిక ఉపశమనం కలుగుతుందన్నారు.

రాయదుర్గం

ప్రశ్న: ఆర్థరైటిస్ అంటే ఏమిటి ?

డా: ఆర్థరైటిస్ అనేది వ్యాధి కాదు. ఇందులో ఆస్టియో ఆర్థరైటిస్, రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్, గౌట్ వంటి రకాలుంటాయి. ఆధునిక వైద్యం వాపు నియంత్రణ, సంధుల నష్టం నివారణపై దృష్టి పెడితే, ఆయుర్వేదం శరీరంలోని దోషాలను సమతుల్యం చేయడం, విషపదార్థాలను తొలగించడం ద్వారా సంధుల గట్టితనాన్ని తగ్గిస్తుంది. నగరంలో ఇప్పుడు అనేక ప్రత్యేక కేంద్రాలు ఆయుర్వేదం, ఆధునిక వైద్య పద్ధతులను కలిపి చికిత్స అందిస్తున్నాయి. ఆధునిక వైద్యం ద్వారా వేగవంతమైన ఉపశమనం, ఆయుర్వేదం ద్వారా దీర్ఘకాలిక ఆరోగ్యం సాధ్యం.

ప్ర: ఆయుర్వేదంలో ఆర్థరైటిస్ చికిత్స గురించి..

జ: ఆయుర్వేదం ప్రకారం ఆర్థరైటిస్ ప్రధానంగా వాత అసమతుల్యత వల్ల వస్తుంది. దీని కారణంగా సంధుల్లో టాక్సిన్లు పేరుకుపోతాయి. చికిత్సలో శరీర శుద్ధి, హెర్బల్ ఔషధాలు, ప్రత్యేక థెరపీల ద్వారా ఈ అసమతుల్యతను సరిచేస్తారు

ప్ర: నగరంలో లభించే ఆయుర్వేద చికిత్సల గురించి వివరించండి

డా: పంచకర్మ థెరపీ.. శరీరశుద్ధికి 5 దశల ప్రక్రియ.. విరేచన, వస్తి మొదలైనవి

బాహ్య చికిత్సలు: అభ్యంగనం (తైల మసాజ్), కిజ్హి(ఔషధ పిండం వేడి చికిత్స), జనువస్తి (మోకాలిపై తైలధార)

హెర్బల్ మందులు: అశ్వగంధ, బొస్వెల్లియా వంటి మొక్కల ద్వారా వాపు తగ్గించడం జీవనశైలిలో మార్పులు, యోగా, ధ్యానం, ఆహార నియమాలు

ప్ర: ఆధునిక వైద్యంలో..

జ: ఖచ్చితమైన నిర్ధారణకు రక్తపరీక్షలు, ఇమేజింగ్ విధానం ఉంటాయి. అందులో ఏఎస్ఏఐడీఎస్, డీఎంఏఆర్‌డీఎస్, బయోలాజిక్స్ వంటి మందులు వాపు నియంత్రణ సంధుల రక్షణ కోసం..

- ఫిజియోథెరపీ ద్వారా కదలిక, బలాన్ని కాపాడడం, తీవ్రస్థాయిలో సంధి మార్పిడి శస్త్ర చికిత్స కూడా ఒక పరిష్కారం
- ఆయుర్వేద థెరపీలతో కలిపి ఉపయోగించినప్పుడు, ఈ చికిత్సలు వేగంగా ఉపశమనం ఇవ్వడమే కాక దీర్ఘకాల ప్రయోజనాలను కూడా అందిస్తాయి

ప్ర: ఈ సమన్వయ విధానం ఎలా పనిచేస్తుంది.. ?

జ: మొదట రుమటాలజిస్ట్ ద్వారా వ్యాధి నిర్ధారణ జరుగుతుంది. ఆ తర్వాత ఆయుర్వేద నిపుణుడు పూర్తి శరీర సమతుల్యం, డిటాక్స్, నొప్పి తగ్గింపుపై దృష్టి సారించే ప్రణాళిక రూపొందిస్తారు. ఆధునిక వైద్య బృందం ఈ సమన్వయంతో వ్యాధి పురోగతిని పర్యవేక్షిస్తారు. ఈ రెండు పద్ధతులను అనుసరించే రోగులు సాధారణంగా తక్కువ నొప్పి, మెరుగైన కదలిక, అధిక శక్తి స్థాయి వంటి ఫలితాలను గమనిస్తున్నారు.అలాగే పసుపు, అల్లం వంటి యాంటీ ఇన్‌ఫ్లమేటరీ పదార్థాలు, పండ్లు, ధాన్యాలు వంటి ఆహార మార్పులు కూడా ఉపశమనంలో సహాయపడతాయి.

ప్ర: ఎప్పుడు వైద్య సహాయం తీసుకోవాలి?

జ: నిరంతరం నొప్పి.. ఉదయం గట్టితనం లేదా సంధుల్లో వాపు కొన్ని వారాలకు మించి ఉంటే దాన్ని నిర్లక్ష్యం చేయకూడదు. మొదట రుమటాలజిస్ట్‌ను సంప్రదించి స్పష్టమైన నిర్ధారణ తీసుకోవాలి. ఆ తర్వాత ఆయుర్వేద చికిత్స ప్రయత్నించాలనుకుంటే అర్హత గల ఆయుర్వేద వైద్యుని సలహాతో ముందుకు వెళ్ళాలి. స్వయంగా చికిత్సలు ప్రయత్నించడం ప్రమాదకరం. ఈ రెండు పద్ధతులతో మంచి ఫలితాలు వస్తాయి.

పౌష్టికాహారం తీసుకోవాలి



గచ్చిబౌలి: అందరూ పౌష్టికాహారాన్ని తీసుకోవాలని ఐసీడీఎస్ శేరిలింగంపల్లి ప్రాజెక్ట్ సూపర్‌వైజర్ జ్యోతి సూచించారు. శనివారం కొండాపూర్‌లోని భిక్షపతినగర్‌లో పోషకాహార మాసంను నిర్వహించారు.ఈ సందర్భంగా ఆమె మాట్లాడుతూ అంగన్‌వాడీ కేంద్రాల్లో అందిస్తున్న పోషకాహారాన్ని తీసుకోవాలని గర్భిణులకు సూచించారు. అనంతరం సీమంతాలు, చిన్నారులకు అన్నప్రాసన చేశారు. అంగన్‌వాడీ కేంద్రాల్లో చిన్నారులను చేర్పించాలని కోరారు. కార్యక్రమంలో అంగన్‌వాడీ టీచర్లు రాణి, రూప, లక్ష్మీ, సంధ్య, పరిమళ, మమత తదితరులు పాల్గొన్నారు.